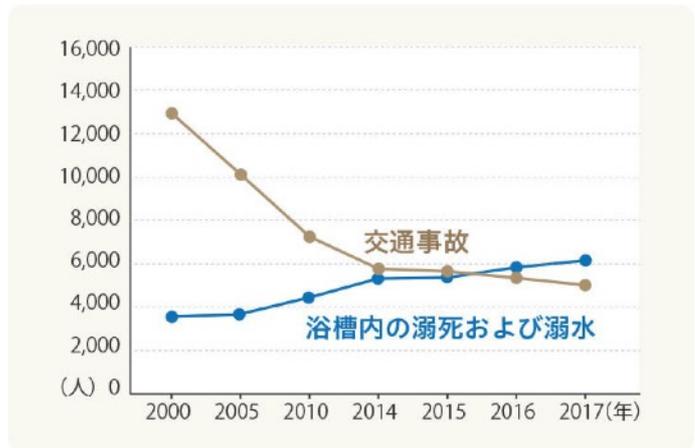


右のグラフは、NORITZという給湯器メーカーの「冬こそ入浴時に気をつけよう！「ヒートショック」と「浴室内熱中症」」というサイトから引用しました。

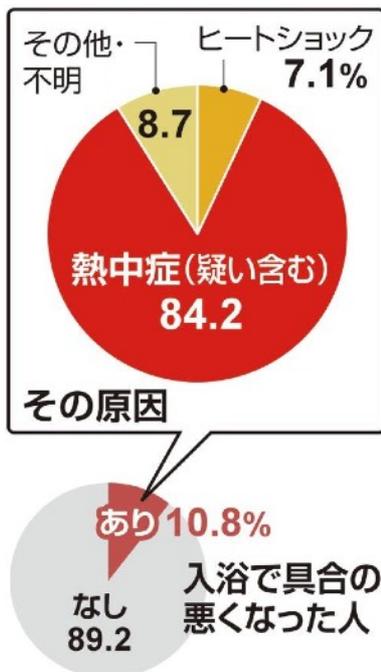
交通事故の死亡者は年々減少しているのですが、浴槽内の溺死および溺水での死亡者は増加の一途をたどっており、ついに2016年に交通事故死を上回ったとのことです。



〈図1〉交通事故と溺死・溺水による死亡者数 推移
参照：厚生労働省 人口動態調査

心臓血管外科★健康講座

入浴は疲労をとり、清潔を保つ上で重要です。一方、熱いお風呂場では、汗をかき脱水になりやすく、体力を消耗する側面もあります。上手に利用しましょう。



岩手県立中央病院心臓血管外科では、身近な医療情報を解説した健康講座を県民の皆さんに提供します。第35号は「入浴、温泉」です。

心臓血管外科の手術を受けた患者さんからの質問の代表格は「退院したら、温泉に行ってもいいですか？」です。当科では「3ヶ月くらいは無理しないほうがいいですよ」と答えています。ただ、最近は高齢者の入浴中の死亡が増加していますので、術後何ヶ月経とうとも注意して入浴する必要があるというのが適切な答えと言えるかもしれません。左の円グラフは2019年7月8日付の産経新聞の記事「高齢者入浴中

※黒木尚長・千葉科学大教授が65歳以上の高齢者3000人を対象に行った調査を基に作成



News Release

平成28年1月20日

各場にも発生する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！

入浴は、身体を清潔に保つだけでなくリラックス効果も期待できる我が国の重要な生活習慣の一つです。一方、入浴する際の身体状況や入浴の環境によっては、意識障害を起し溺水する等重大な事故につながる危険性があります。人口動態統計を分析したところ、家庭の浴槽での溺死件数は10年間で約7割増加し、平成26年に4,866人となっています。そのうち高齢者(65歳以上)が約9割を占めており、高齢者は特に注意が必要です。

消費者庁が55歳以上の消費者を対象に実施したアンケート調査によると、持病が無い等段元来入浴事故を起こることを知っている人は34%にとどまる等、入浴事故のリスクが十分に認知されていませんでした。また、安全な入浴方法の目安である「41度以下で10分未満に上がる」を守っている人は42%にとどまり、浴室を暖める対策を全く実施していない人も36%存在する等、消費者の安全対策が不十分であることが分かりました。こうした中で約1割の人が、入浴中にのぼせたり、意識を失ったりしてヒヤリとした経験をしていました。

安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯に寝かせる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

消費者庁の2016年1月20日付のニュースリリースです。



盛岡市近郊のつなぎ大橋と御所湖です。この湖畔につなぎ温泉があります。美しい風景も温泉旅行の楽しみの一つです。

の事故、熱中症8割超 ヒートショックは1割未満」から引用しました。

消費者庁は、入浴中の事故を防ぐための注意ポイントを6つあげています。

(1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

(2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

(3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

(4) 食後すぐの入浴、アルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう。

(5) 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。

(6) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

心臓血管外科の術後患者さんは、退院後も回復の過程にあり、上記の注意点は当然重要です。退院後しばらくはシャワーのみとしてサッと上がるのも良いと思います。

岩手県は温泉も多く、手術を乗り切ったご褒美としてご家族とともに温泉旅行を企画したくなる気持ちはよくわかります。くれぐれも注意し、楽しい旅行をお楽しみください。

岩手県立中央病院心臓血管外科

健康講座 第35号